



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 7978-7986

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## How Important Is It for Students to be Happy? Psychological Well Being of Marantau Students

Fadhila Rahman<sup>1✉</sup>, Riesa Rismawati Siddik<sup>2</sup>, Isnaria Rizki Hayati<sup>3</sup>, Siska Mardes<sup>4</sup>  
(1,3,4) Universitas Riau, (2) IKIP Siliwangi  
Email: [Fadhillarahman@lecturer.unri.ac.id](mailto:Fadhillarahman@lecturer.unri.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Dalam penelitian ini, *marantau* merujuk pada mahasiswa asal Minang (Sumatera Barat) yang tinggal di Bandung selama masa studi. Ada banyak mahasiswa yang mendapati diri mereka jauh dari rumah untuk pertama kalinya, mahasiswa mulai bertanggung jawab atas kesehatan, manajemen keuangan, dan kebahagiaan mereka sendiri. Penelitian ini mengkaji dan menggambarkan kondisi *psychological well-being* (PWB) atau mahasiswa *marantau*. Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi usia dan variabel lain yang dapat berperan sebagai prediktor untuk menafsirkan PWB pada mahasiswa Marantau. Partisipan mengisi kuisioner menggunakan skala Kesejahteraan Psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi *psychological well-being* (PWB) mahasiswa berada pada kategori baik. Efek interaksi variabel individual dan kontekstual disajikan dalam penelitian ini serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being, Bimbingan dan Konseling*

## Abstract

In this research, marantau referred as students from Minang (west Sumatra) that living in Bandung during college. There are many marantau students find themselves away from home for the first time in their lives, being responsible for their own health, wealth and happiness. This study described psychological well-being of marantau students. In addition, this research also identify age and others variables could act as predictors to interpret psychological well-being among marantau students. Participants questionnaire and required to fill up Psychological Well-Being scale. Results showed that students are capable for self accepted, having a good personal growth, capable for made purpose in life, capable for having positive relationship with others, good environmental mastery and autonomy . Interaction effects of individual and contextual variables are presented, and implications for research and interventions are discussed.

Keywords: *Psychological well-being, Guidance and Counseling*

## PENDAHULUAN

Tentu saja semua orang ingin berbahagia di dalam kehidupannya. Banyak istilah dalam menunjukkan keadaan positif dalam diri seseorang, beberapa ahli mengkonseptualisasikan sebagai *happiness* atau kebahagiaan dan *well-being* atau kesejahteraan (Keyes, 2014; Kesebir & Diener, 2008; Headey, Headey, & Wooden, 2004). Kepuasan hidup, perasaan yang positif seperti rasa senang, gembira dan puas merupakan bentuk dari *well-being* (Headey, Ruud Muffels, & Muffels, 2004). Individu yang puas dan bersyukur dengan perolehan dalam hidupnya cenderung bahagia dan memiliki perasaan positif.

*Psychological Well-Being* berhubungan dengan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental dan hal positif (Johoda dalam Ryff & Singer, 2008; Ryan & Deci, 2001; Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez, 2009) yang dapat mempengaruhi sistem fisiologis yang berhubungan dengan fungsi imunologi dan hal-hal yang dapat menunjang kesehatan. *Psychological well-being* (PWB) yaitu kondisi psikologis individu secara sehat, yang ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. PWB bukan hanya kondisi seseorang yang bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan

tindakan sendiri (*autonomy*) (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). PWB mengungkapkan bahwa kebahagiaan mencerminkan sejauh mana seseorang mampu mewujudkan *positive psychological functioning* yang dimilikinya (Ryff & Singer, 2008). Ryff meyakini bahwa keberhasilan seseorang dalam pencapaian fungsi psikologisnya dapat meningkatkan kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis seseorang.

Besarnya tuntutan dari lingkungan dan beban akademik yang harus ditanggung dalam menjalani perkuliahan oleh mahasiswa dapat menyebabkan permasalahan dan kesulitan dalam menjalani perkuliahan (F. Rahman, 2018). Berbagai penelitian telah mengungkapkan bahwa tujuan perkuliahan tidak hanya memperoleh nilai akademik yang bagus, pertemanan yang baik, lingkungan dan pengalaman baru, namun juga memperoleh kebahagiaan dalam diri (King & Pennebaker, 2016). Kebahagiaan yang dirasakan mahasiswa dapat menjadi bagian penting dalam melihat status kesejahteraan psikologisnya.

Kebahagiaan adalah tujuan utama bagi mahasiswa (King & Pennebaker, 2016). Melakukan aktifitas yang melelahkan diperkuliahan membuat mahasiswa perlu kenyamanan lebih selain dorongan untuk bersaing dengan orang lain. Fase menjadi mahasiswa dianggap penuh dengan berbagai masalah dan tekanan karena perubahan-perubahan yang terjadi pada diri dan lingkungan dalam waktu yang cepat. Berbagai perubahan dialami kemudian diikuti dengan banyaknya tuntutan dapat menyebabkan kemunculan beragam permasalahan seperti kesulitan membagi waktu karena bekerja sambil kuliah (Yunus, Muzlia, Mustafa, Nordin, & Malik, 2015), kondisi keuangan yang tidak memadai (Headey & Wooden, 2004), kualitas tidur yang kurang (Hanson & Ruthig, 2012), permasalahan pada kondisi keluarga (Shek, 2002), tidak puas terhadap kurikulum dan cara mengajar dosen, khawatir terhadap kesehatan dan perkembangan psikisnya, kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan kampus, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, khawatir memikirkan hubungan pacaran dan pernikahan (Rojas, Sofía, & Barros, 2014), khawatir terhadap orientasi karir dan pekerjaan masa depan (Baba & Siti-rohaida, 2015), permasalahan perbedaan latarbelakang suku (Hung & lee, 2013), dan kebudayaan (Roothman, Kirsten, & Wissing, 2015).

Keadaan dan permasalahan yang dialami mahasiswa dikarenakan hambatan dan kesulitan selama kuliah tentunya berbeda-beda. Perbedaan reaksi ini ternyata disebabkan oleh cara pandang yang berbeda terhadap permasalahan yang ada. Bagi mahasiswa marantau Minang tentunya juga memiliki permasalahan yang ditambah dengan faktor jauh dari keluarga, beradaptasi dengan teman baru, lingkungan, budaya, dan tempat tinggal yang baru selama kuliah di UPI Bandung. Dalam mengatasi hal tersebut, mahasiswa

membutuhkan suatu kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan baik pada situasi atau kondisi sulit untuk mencapai kebahagiaan atau kesejahteraan psikologisnya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk menggambarkan *psychological well-being* mahasiswa yang *marantau*. Adapun tahapan prosedur penelitiannya terdiri dari 4 tahap yaitu 1) Tahap observasi, kegiatan yang dilakukan wawancara kepada mahasiswa yang tinggal di asrama. 2) Tahap persiapan, yang dilakukan adalah menyusun instrumen *psychological well-being* dari Ryff & Keyes (1995) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Engger (2015) yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. 3) Tahap pelaksanaan, yaitu pembagian kuisioner kepada 24 orang mahasiswa. 4) Tahap akhir, dilakukan analisis data terkait gambaran *psychological well-being* mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, angket, dan wawancara.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan instrumen angket yang dimodifikasi dari sumber yang berkaitan dengan *psychological well-being*. Indikator angket yang disajikan yaitu sebanyak 5 indikator dengan 35 pernyataan. Indikator yang diuji yaitu kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Gambaran *psychological well-being* mahasiswa *marantau* berada dalam kategori sedang sebesar 75% yang artinya berada dalam kategori baik. Artinya sebagian besar partisipan sudah cukup mampu dalam menerima diri sendiri dan kehidupan masa lalu, cukup mampu dalam melakukan pengembangan diri, memiliki tujuan hidup yang cukup tinggi, sudah mulai yakin untuk mengatur kehidupan dan lingkungannya secara efektif, dan sudah cukup mampu untuk menentukan tindakannya sendiri. Selanjutnya, sebanyak 20% partisipan berada dalam kategori *psychological well-being* yang tinggi. Artinya hanya 5 orang dari 24 partisipan yang memiliki kondisi psikologis yang sangat baik. Namun terdapat 4.2% partisipan yang memiliki *psychological well-being* yang rendah, yang berarti masih

ada mahasiswa marantau yang kurang menerima diri sendiri, memiliki tujuan hidup yang rendah, serta kurang memiliki hubungan positif dengan orang lain.

Usia Partisipan	F	PWB		
		Tinggi	Sedang	Rendah
17-18	4	2	2	0
19-20	12	3	9	0
21-22	6	0	6	0
23-24	2	0	1	1

Lama Marantau (Month)	F	PWB		
		Tinggi	Sedang	Rendah
8-18	4	1	3	0
19-29	7	2	5	0
30-40	6	2	4	0
41-51	6	0	6	0
52-62	0	0	0	0
63-73	1	0	0	1

Sumber: Data Peneliti

Apabila dikelompokkan secara usia, mahasiswa yang berusia 19-20 tahun memiliki PWB tertinggi dari keseluruhan karena 12 partisipan terbanyak berada pada rentang usia tersebut, sedangkan 3 diantaranya memiliki PWB tinggi dan 9 lainnya dengan PWB sedang. Perolehan data juga terungkap ada mahasiswa yang memiliki skor PWB rendah yang berada pada umur 24 tahun. Hal tersebut terungkap bahwa semakin dewasa seseorang tidak menjamin ia untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Kemudian jika dikelompokkan dengan lamanya durasi marantau maka diperoleh data bahwa mahasiswa yang telah merantau selama 19 sampai 40 bulan memiliki kondisi PWB yang baik. Sedangkan ada mahasiswa yang paling lama marantau justru memiliki PWB yang rendah.. Disimpulkan bahwa lamanya marantau tidak bisa menjadi patokan dalam melihat kondisi PWB lebih tinggi pada mahasiswa marantau.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disampaikan bahwa kesejahteraan psikologis individu bukanlah hal yang terjadi begitu saja, namun adalah sesuatu yang harus di usahakan dan diperjuangkan. Kebahagiaan tergantung pada "semangat dalam mencapai sesuatu dalam hidup dan menjadi pribadi yang bermakna karena berada disekeliling orang yang dicintai"(Russell dalam Ryff & Singer, 2008), kemudian juga ditentukan dengan

bagaimana kita mengapresiasi hal yang telah terjadi dan mensyukuri yang telah dimiliki. Selain untuk ketentraman dan mencapai kebahagiaan, *psychological well-being* juga berkontribusi dalam meningkatkan harapan hidup seseorang (Vázquez et al., 2009), serta membuat individu menjadi lebih baik dan bagi lingkungannya (Huppert & So, 2013).

Implementasi PWB dijadikan untuk mengetahui disfungsi psikologis, resiliensi, dan sebagai salah satu indikator penilaian kehidupan positif bagi individu (Ryff and Singer, 1996). Dengan mengetahui PWB memungkinkan kita untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri dalam fungsi psikologis (Fava & Tomba, 2009). *Psychological well-being* juga berkontribusi dalam meningkatkan harapan hidup seseorang (Vázquez et al., 2009), kemudian dapat membuat individu menjadi lebih baik dan bagi lingkungannya (Huppert & So, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa PWB mahasiswa yang telah lama marantau lebih rendah daripada yang baru marantau. Hal tersebut memang menimbulkan faktor negatif pada diri tanpa disadari. Rendahnya kedua aspek tersebut dapat menimbulkan ketidabersyukuran, mudah kecewa, bahkan tidak bahagia yang dapat berpengaruh pada perkuliahan. Semakin tingginya tekanan dan permasalahan dapat membuat PWB menjadi semakin rendah. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa rendahnya kondisi *psychological well being* dapat menimbulkan stress dan rendahnya resiliensi (Yang & Smith, 2016), rendahnya self regulasi learning dan prestasi belajar (Tavakolizadeh, Yadollahi, & Poorshafeic, 2012), rendahnya performa akademik (Fariba, 2013), tidak memiliki tujuan hidup yang jelas (Krok, 2015), kesepian (Junghyun Kim, Robert LaRose, 2009), rendahnya sikap optimis, menurunnya kesehatan mental, dan permasalahan religiusitas (Burris, Brechting, Salsman, & Carlson, 2010), rendahnya *coping* religiusitas (Scandrett & Mitchell, 2009). Semua permasalahan tersebut dapat menimbulkan depresi (Wood & Joseph, 2010) yang menyebabkan ketidakhahagiaan, kekhawatiran dan kekecewaan (Yunus et al., 2015), tidak bahagia dan rendahnya kepuasan hidup (Khramtsova, Saarnio, Gordeeva, & Williams, 2007; Goodmon, Middleditch, Childs, & Pietrasiuk, 2016).

Mahasiswa yang memiliki PWB tinggi diasumsikan akan memiliki kepuasan hidup, perasaan yang positif seperti rasa senang, dan gembira (Headey et al., 2004). Ketika aspek-aspek positif dalam diri berfungsi maka dengan mudah akan terjadi proses mencapai aktualisasi diri. Individu yang mampu mengenali potensi diri, kelemahan diri, penerimaan diri, serta hubungan yang positif dengan lingkungan membuat ia mampu menangani permasalahan dengan caranya masing-masing. Dengan demikian, semakin bahagia mahasiswa dapat membuat permasalahan dalam perkuliahan akan teratasi dengan baik.

Intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi *psychological well-being* mahasiswa dapat menggunakan bimbingan kelompok *wellness* (F. Rahman, 2018), intervensi kebersyukuran (*gratitude intervention*) (F Rahman, SJ Nafisah, 2022). *Art therapy* (Bennington, Backos, Harrison, Reader, & Carolan, 2016), *wisdom therapy*, *well being therapy* (Fava, G.A, 2014), *praktek cognitive happiness-increasing, activity effects* (Linley & Joseph, 2004), *Latihan kebugaran fisik* (Scully, Kremer, Meade, Graham, & Dudgeon, 1998; Edwards, 2006; Hassme, Koivula, & Uutela, 2000), dan *terapi wellness* (Granello, 2013).

## SIMPULAN

Berdasarkan dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi *psychological well-being* mahasiswa marantau berada pada kategori sedang, yang artinya cukup baik untuk menerima diri sendiri, sudah mampu membuat sebuah interaksi yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang baik, serta sudah mulai mandiri. Pentingnya dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa *psychological well-being* dapat membantu individu dalam mengenali diri agar tujuan dari perkuliahan juga tercapai dengan optimal. Pemilihan ini didasari oleh pemikiran bahwa memasuki dunia kuliah, jauh dari orang tua dan rumah, tuntutan untuk mandiri, dan tuntutan selama perkuliahan menyebabkan mahasiswa marantau harus menghadapi berbagai kesulitan dan perubahan. Untuk menghadapi dan mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut dibutuhkan resiliensi, agar individu memiliki *psychological well-being* yang baik untuk bisa mengembangkan potensi diri, bahagia, dan merasakan kepuasan hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baba, N., & Siti-rohaida, M. Z. (2015). *Protean career orientation and career goal development: Do they predict engineers psychological well-being?* *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 172(2000), 270–277. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.364>.
- Bennington, R., Backos, A., Harrison, J., Reader, A. E., & Carolan, R. (2016). *The Arts In Psychotherapy Art Therapy In Art Museums : Promoting Social Connectedness And Psychological Well-Being Of Older Adults*. *The Arts In Psychotherapy*, 49, 34–43. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.013>.
- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2010). *Journal of American College Health*, (June 2013), 37–41.
- Edwards, S. (2006). *Physical Exercise And Psychological Well-Being*, 36(2), 357–373.

- Engger. (2015). *Adaptasi Ryff Psychological Well-Being Scale Dalam Konteks Indonesia*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Fariba, T. B. (2013). *Academic Performance Of Virtual Students Based On Their Personality Traits, Learning Styles And Psychological Well Being : A Prediction*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 112–116. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.519>
- F Rahman (2018) *Bimbingan Kelompok Wellness Dalam Peningkatan Psychological Well-Being Mahasiswa*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia:Bandung
- F Rahman, SJ Nafisah (2022). *Dampak Intervensi Kebersyukuran (Gratitude Intervention) Kesejahteraan Mental Mahasiswa Selama Covid-19: Studi Kuasi-Eksperimental*. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* <http://ejournal.uij.ac.id/index.php/CONS> Hal 198-207
- Fava, G. A. (2014). *Increasing Psychological Well-Being In Clinical And Educational Settings* (Vol. 8). <https://doi.org/10.1007/978-94-017-8669-0>.
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). *Increasing Psychological Well-Being and Resilience by Psychotherapeutic Methods*, (December). <http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00604.x>
- Goodmon, L. B., Middleditch, A. M., Childs, B., & Pietrasiuk, S. E. (2016). *Positive Psychology Course and Its Relationship to Well-Being , Depression , and Stress*. *Teaching of Psychology*. <http://doi.org/10.1177/0098628316649482>
- Granello, P. F. (2013). *Wellness Counseling*. United States of America: Pearson Education, Inc.
- Hanson, B. L., & Ruthig, J. C. (2012). *The Unique Role of Sleep Quality in Older Adults ' Psychological*. *Journal of Applied Gerontology* 31(5) 587 –607. <http://doi.org/10.1177/0733464810392226>
- Hassme, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). *Physical Exercise And Psychological Well-Being: A Population Study In Finland*, 25, 17–25. <https://doi.org/10.1006/Pmed.1999.0597>.
- Headey, B., Ruud Muffels, & Muffels, M. W. (2004). *Money Doesn ' t Buy Happiness ... Or Does It ? A Reconsideration Based on the Combined Effects of Wealth , Income and Consumption*. Discussion Paper No. 1218, IZA, (1218).
- Headey, B., & Wooden, M. (2004). *The Effects of Wealth and Income on Subjective Well-Being and Ill-Being*, (1032).
- Hung, H., & Lee, C. W. E. N. (2013). *Relationship between ethnic backgrounds, family socioeconomic status, leisure participation, and psychological well-being*, 367–375.

<http://doi.org/10.2466/06.PMS.117x22z1>

- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). *Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being*, 837–861. <http://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Junghyun Kim, Robert LaRose, W. P. (2009). *Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being*. *Cyber Psychology And Behavior*, 12(4).
- Khramtsova, I., Saarnio, D. A., Gordeeva, T., & Williams, K. (2007). *Happiness, Life Satisfaction, and Depression in College Students: Relations with Student Behaviors and Attitudes*, 3(1), 8–16.
- King, L. A., & Pennebaker, J. W. (2016). *What So Great About Feeling Good ?*. 7965(June). <http://doi.org/10.1207/s15327965pli0901>
- Krok, D. (2015). *The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence , subjective and psychological well-being among late adolescents*. *Personality and Individual Differences*, 85, 134–139. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.006>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology In Practice*. John Wiley & Sons, Inc.
- Rojas, A., Sofia, A., & Barros, S. (2014). *Psychological well-being ( PWB ) and personal problems ( PP ) in university students: A descriptive study in distance learning context , preliminary results*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 427–433. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.332>
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2015). *Gender differences in aspects of psychological well-being*, 33(2003), 212–218.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *On Happiness And Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*.
- Ryff, C. D., Singer, B., Love, G. D., & Essex, M. J. (1998). *Resilience in adulthood and later life: Defining features and dynamic processes*. In J. Lomranz (Ed.), *Handbook of Aging and Mental Health*